

# Inhalt

Vorwort	9
1 Perfektionismus bei der Generation Option	13
<i>Die Sinn-Diät – 1. Rezept:     Optionen reduzieren</i>	22
2 Warum Angst nur ein anderes Wort für Freiheit ist	26
<i>Die Sinn-Diät – 2. Rezept:     Die Angst aus dem Schrank holen</i>	35
3 Was der Tod mit dem Leben zu tun hat	40
<i>Die Sinn-Diät – 3. Rezept:     Todesbewusst gegen Größenwahn</i>	50
4 Wie man das Zeit-Monster besiegt	55
<i>Die Sinn-Diät – 4. Rezept:     Auf das gute Timing pfeifen</i>	64
5 Die beste Art zu lachen	69
<i>Die Sinn-Diät – 5. Rezept:     Das Gelächter im Zaum halten</i>	79
6 Der Unterschied zwischen Liebe und Lieben	85
<i>Die Sinn-Diät – 6. Rezept:     Weniger Drama, mehr Kunst</i>	94
7 Das Gute	99
<i>Die Sinn-Diät – 7. Rezept:     Die Gleichgültigkeit loswerden</i>	108
8 Das Böse	113
<i>Die Sinn-Diät – 8. Rezept:     Selber-Denken trainieren</i>	121

9	Das Geheimnis der Freundschaft	127
	<i>Die Sinn-Diät – 9. Rezept:</i>	
	<i>Sich mit der Einsamkeit befreunden</i>	136
10	Das Fremde und das Normale	144
	<i>Die Sinn-Diät – 10. Rezept:</i>	
	<i>Das Normale mit Unnormalität anreichern</i>	155
11	Big Talk und andere Kommunikationskatastrophen	160
	<i>Die Sinn-Diät – 11. Rezept:</i>	
	<i>Erst überlegen, dann reden</i>	169
12	Pessimismus gegen Unzufriedenheit	175
	<i>Die Sinn-Diät – 12. Rezept:</i>	
	<i>Den Hirngespinsten den Garaus machen</i>	184
13	Akuter Glückszustand	190
	<i>Die Sinn-Diät – 13. Rezept:</i>	
	<i>Abhängigkeit minimieren</i>	200
14	Chronisches Glück	205
	<i>Die Sinn-Diät – 14. Rezept:</i>	
	<i>Das Leben mit Respekt behandeln</i>	214
	Literatur	221
	Webadressen	228
	Anhang	229
	<i>Ein Selbsttest: Wie viel Philosophie brauchen Sie für ein erfülltes Leben?</i>	229
	Danksagung	240